Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

физического направления развития воспитанников №355

Г. Челябинска

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_454138 г. Челябинск, ул. Красного Урала, 11 а. Тел. 741-16-04\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема образовательной деятельности по физической культуре: «Путешествие в страну Здоровья»

Возраст детей: Старшая группа

Разработал: Крестьянинова Л.В.

2015г.

**Цели и задачи:** формировать и детей представление о важности здорового образа жизни для здоровья; развивать желание заботиться о своём здоровье, соблюдении правил личной гигиены, о пользе витаминов и полезных продуктов, о значении двигательной активности в жизни человека. Поощрять речевую активность детей в обсуждении о составляющих здорового образа жизни. Закреплять умения и навыки в прыжках, в ползании, в равновесии. Формировать осанку и укреплять мышцы свода стопы, изучать свое тело. Воспитывать доброжелательное отношение друг другу, умение работать в коллективе.

Оборудование**:** гимнастическая скамейка, мячи, скакалки, обручи 5-7шт, мягкие модули, ребристая доска, камешки, музыкальное сопровождение.

Демонстрационный материал: нарисованное солнце с разрезными лучами, презентация «Путешествие в страну Здоровья», наглядный материал ЗОЖ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Речь педагога | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Здравтвуйте,ребята, Поздоровайтесь с душой и сердцем. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подари ли друг другу частичку здоровья, по тому что вы сказали «Здравствуйте!». Это значит - здоровья желаю.Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с сол нышком, у которого много лучиков, эти лучики живут рядом с нами, глав ное их найти и правильно восполь зоваться.Я приглашаю вас в путешествие в стану Здоровья. Но чтобы попасть туда, нужно догадаться, о чем я говорю. «Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут» (Ноги)Чтобы здоровье ног укрепить, очень полезно ребятам ходить. Отправля емся в дорогу. Дорожек полезных ждет нас много.Наше путешествие в страну Здоровья продолжается на поездеА мы с вами останавливаемся на станции ***«Чистюлькино»*** Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? (ответы детей). Догадайтесь,о каких предметах идёт речь?Вы запомните, ребята всех важнее чистота. От хворобы, от болезней защищает нас она. И недаром гово рят в народе… **«Чистота – залог здоровья» (дети)** А сейчас я хочу вам предложить вам снять носки. Скажите для чего люди ходят босиком. (ответы детей: ***они закаляются)*** Правильно они зака ляются. Смолоду закалишься – на ве сь век сгодишься. Наше путешествие продолжается и следующая станция **«Спортивная»** Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?(Ответы детей: **укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бод рое, хорошее настроение. Красивую осанку и вечную молодость**) Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.На станции Спортивной все двигаться должны. Лентяи, лежебоки здесь вовсе не нужны.Молодцы, ребята! Всегда занимай тесь физкультурой и меньше будете болеть. А теперь немного отдохнем, выпол ним дыхательные упражнения. Ответьте мне на вопрос: «Зачем мы выполняем дыхательные упражне ния?») Ответы детей ***(чтобы наш организм обогатился кислородом)***Правильно, ребята! Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет светДышат птицы и цветыДышим он, и я, и ты.Следующий лучик **«Чистый воздух»** находится там, откуда в наш зал по падает свежий воздух. (Подоконник)Следующая остановка в нашем путешествии на станции ***«Витаминкино»***Название следующего лучика отгадаете, когда ответите на вопрос: «Зачем человеку еда?" (Ответы детей)В наших магазинах продают много разных продуктов и очень много рек ламируют. Если бы вас попросили сходить в магазин, вы смогли бы выб рать полезные продукты. Давайте поиграем в игру «Рекламный мячик»Наше путешествие заканчивается мы возвращаемся в детский садСтанция **«*Детский сад»***Остался ещё один лучик и он тоже очень важный. Чтобы быть здоровымнужно хорошо знать свое тело, его части, строение, внутренние органы. Есть такая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» А вы знаете своё тело, его части? Предлагаю проверить свои знания в игре.Молодцы, ребята! Откроем послед ний лучик **«Наше тело»** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы теперь знаете, каксберечь своё здоровье. В заключение я хочу вам пожелать: «Будьте здоро вы!» А вы, пожалуйста, пожелайтеэто нашим гостям. | Построение в шеренгу.**Ходьба**: обычная, на носках, на пятках, в полном приседе, по ребристой доске, с пере шагиванием через препятст вия**Бег**: обычный, змейкой между предметами, с остановкой на звуковой сигнал**Дыхательное упражнение «Паровоз»** **Игра «Определения»**Продолжить определения.Средство для мытья волос – это…Однородная масса для чистки зубов – это…Кусок ткани для вытирания лица и тела – это…Средства для мытья рук и тела – это…***Ответы:*** шампунь, зубная паста, полотенце, мыло.**Музыкально-подвижная игра****«Чистюли»**Названные гигиенические процедуры, дети должны пантомимой изобразить действия**Игровое задание «Ловкие обезьянки»** В обруче лежит картинка-лучик, засыпаннаякамешками. Захватывая ка мешки пальцами стопы, пе ренести их в другой обруч**ОВД:****1. Ползание на животе****2.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, на** **двух ногах боком через канат** **3. Перешагивание через кубы (модули)****4. Прыжки на скакалке****5. Отбивание мяча****Дыхательные упражнения**«Шарики»**Игра «Рекламный мячик»** Инструктор бросает мяч ре бёнку и произносит слова, де ти после слов ловят мяч и с ответом «да» или «нет» воз вращают мяч обратно.«- Знайте, дамы, господа: сникерс – лучшая еда.- Будешь есть ты сникерс слад кий, будут зубы не в порядке. Если кто не верит, на себе про верит.-Дает силы нам всегда - очень жирная еда-Дает силы нам всегда- вита минная еда-Будешь часто есть хот-доги, Скоро не поднимешь ноги- В мире лучшая награда-это плитка шоколада.- В мире лучшая награда-это ветка винограда- От простуды и ангины помо гают апельсины-Ну а лучше съесть лимон,хоть и очень кислый он.**П/И «Ловец витаминов»**(по типу «Ловишки с лента ми») **Игра «Мячик прыгает по мне»**В правую руку свой мячик возьми Над головой его поднимиИ перед грудью его подержи.Правого плечика мячик кос нетсяИ ненадолго за спину вернёт сяК левой ступне, не спеша по ложиЛевой рукой мячик возьмиЗа спину спрячь и затылка коснисьК уху прижми и гостям улыб нись | 1мин1 мин2 мин4-5 кругов2мин3мин2 мин | Проверка осан ки и равненияСлайд 1Следить за осанкой (лучик**«Чистота и гигиена»**) Слайд 2(лучик **«Закали вание»)**Слайд 3(лучик **«Физические упражнения»)**Слайд 4(лучик **«Чис тый воздух»**)Слайд 5*(лучик* ***«Полезная еда»)***Слайд 6лучик **«Наше тело»**Слайд 7 |

 **Физическое воспитание и здоровье дошкольников**

В сфере физического воспитания происходит становление ценностей здорового образа жизни, а также совершенствуется двигательная активность детей, развиваются их представления о своих физических возможностях.

Взрослые способствуют становление у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни:

* бережного отношения к своему организму, представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками;
* создание возможностей для активного участия детей в оздоровитель ных мероприятиях: закаливающих процедурах, утренней гимнастики ипр.;
* осознанию пользы рационального питания и соблюдения соответ ствующих правил;
* создание условий для двигательной активности детей;
* поддержание интереса ребят к подвижным играм, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.;
* выполнению детьми физических упражнений, помогающих развитию координации движений, ловкости, гибкости, быстроты;
* развитию у ребенка представлений о своем теле, своих физических возможностях;
* проведению образовательной деятельности, организации спортивных игр в помещении и на воздухе, спортивных праздников
* развитию у ребенка интереса к различным видам спорта